

ウェルネス通信

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2010(平成22年)

4/15

みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

[発行] 相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央 2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> [編集] 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

主な実施会場

ウ ウェルネスさがみはら	中央区富士見 6-1-1
橋 シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
南 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
城 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
津 津久井保健センター	緑区中野613-2
湖 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤 藤野総合事務所	緑区小淵2000

申し込み・お問い合わせ

1 介護予防推進課(総合調整班)	☎042-769-9249	9 緑保健センター	☎042-775-8816
2 介護予防推進課(緑班)	☎042-775-8812	10 中央保健センター(成人)	☎042-769-8295
3 介護予防推進課(中央班)	☎042-769-8349	11 中央保健センター(母子)	☎042-769-8233
4 介護予防推進課(南班)	☎042-701-7704	12 南保健センター	☎042-701-7708
5 疾病対策課	☎042-769-8346	13 城山保健福祉課	☎042-783-8120
6 健康企画課(総務)	☎042-769-8344	14 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
7 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	15 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
8 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	16 藤野保健福祉課	☎042-687-5515

子どもとお父さん、お母さんのための教室

母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象など	申込
赤ちゃんセミナー	5月27日(木)	湖	赤ちゃんの発育にあった離乳食の講習 時間 午後1時～2時15分 対象 平成21年11月生まれの初めての子の保護者とその家族=20人(申込順)	9
ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～	5月12日(水)	藤	親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の赤ちゃんとお母さん=各15組(申込順)	16
	5月19日(水)	城		13
	5月28日(金)	サン・エールさがみはら		9
ハローマザークラス 全3回	6月11日(金) 18日(金) 25日(金)	ウ	妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時間 午後1時30分～4時 対象 妊娠20週以降の初めて出産する人とその家族 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴいちゃれんじ大作戦!	5月7日(金)	ウ	むし歯予防の秘けつや歯みがきの裏技実演 時間 午前10時～11時30分 対象 平成21年3月～7月生まれの子どもと、その家族 定員 ウ南=各20組、橋=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	5月25日(火)			
	5月11日(火)	南		
	5月17日(月)			
	5月26日(水)			橋

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン こ=こどもセンター	5月6日(木)	新磯こ、鹿島台こ	保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など 印は、栄養士による栄養相談もあり 時間 午前10時～11時15分 対象 乳幼児とその保護者 希望者は直接会場へお問い合わせ 9 11 12
	5月7日(金)	上溝南こ、星が丘こ	
	5月11日(火)	向陽こ、大野南こ、藤	
	5月12日(水)	大野台こ	
	5月13日(木)	相模台こ、大沼こ	
	5月14日(金)	大島こ、橋本こ	

高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容	申込
高齢者認知症相談	4月26日(月)	午後1時～3時	ウ	専門医が本人・家族からの相談を受けます。	3
生活リハビリ相談	4月19日(月)	午後1時30分～4時30分	ウ	理学療法士などによる機能訓練や住宅改修、福祉用具等の相談	1
	4月22日(木)		南		2
	5月10日(月)		南		3
			ウ		4

相談

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
健康相談 育児相談(保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	ウ南橋	健康や育児の相談 希望者は直接会場へ(電話相談も可) 城津湖藤は来庁相談のみ 相談・お問い合わせ 9 10 11 12	
	金曜日		城		
	月・木曜日		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
栄養相談(栄養士)	5月12日(水)	午前9時～11時30分	南橋	食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人)	12
	5月21日(金)	午後1時～3時30分	ウ		9
歯科相談(歯科衛生士)	5月14日(金)	午前9時～11時30分	ウ	ブラッシングの方法など歯のお手入れについての相談や、すぐに測れるお口の元気度チェック 定員 6人程度	6
			ウ		
電話歯科相談(歯科医)	5月11日(火)	午前9時～11時30分		歯科治療や口の悩みについての相談 相談 6	
	5月18日(火)				
	5月31日(月)				
特別歯科相談(歯科医)	5月24日(月)	午後1時30分～2時30分	ウ	対象 障害のある人(児)	6
	南、橋、津でも実施。日程はお問い合わせください。				
エイズ等の検査・相談	4月24日(土)	午後2時～4時	橋	エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	5
	5月8日(土)		ウ		
	4月27日(火)	午前9時～11時	ウ		
	5月11日(火)				
39歳以下の健康相談	5月19日(水)	午前9時～10時	ウ	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定員 40人(申込順) 費用 5,050円 健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診等はしていません。	7
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	5月18日(火)	午前9時30分～10時	橋	生活習慣病予防のための体脂肪率の測定や個別相談 定員 各5人(申込順)	9
		10時30分～11時			
	5月28日(金)	午前9時～9時30分	ウ		10
		10時～10時30分	ウ		
5月31日(月)	午後1時30分～1時45分	津	14		
	2時～2時30分	津			
5月31日(月)	午前9時～9時30分	10時～10時30分	南		12
			南		

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



日にち	時間	会場
4月26日(月)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前
4月30日(金)	午前10時30分~正午 午後1時30分~4時	相模大野駅前コリドー
5月6日(木)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前
5月12日(水)	午前10時30分~正午 午後1時30分~4時	相模大野駅前コリドー
5月13日(木)	午前10時30分~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前

献血キャラクター けんけつちゃん

対象 16~69歳の健康な人(65~69歳の人は、60~64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度
200ml献血をしない場合があります。
本人確認をしています。

お問い合わせ
医事薬事課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

医科	相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000 平日 午後5時~翌朝9時 土曜日 午後1時~翌朝9時 日曜日・祝日・年末年始 午前9時~翌朝9時 診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。
歯科	休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前8時45分~11時30分、午後1時15分~4時30分
接骨	休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

もっと健康になるための教室

申込先は裏面の「申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ソフトエアロビクス	5月20日(木)	午前10時~正午	ウ	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技	10
ボクササイズ	5月22日(土)	午後2時~4時	南	ほか対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 ウ=各25人、南ボクササイズ=15人、ボールエクササイズ=15人(申込順)	12
	5月29日(土)	午前10時~正午	ウ		10
ボールエクササイズ	5月29日(土)	午後2時~4時	南		12
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	5月25日(火)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	ウ	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20~70歳(昭和15年4月2日~平成3年4月1日生まれ)の人=各30人(申込順) 費用 700円	10
運動プログラム作成コース	5月26日(水)	午後1時15分~4時15分	ウ	体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、コレステロール等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 1,000円	10

受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。

日本脳炎予防接種

現在、対象者への個別通知はしていませんが、接種を希望する場合の取り扱いや、個別通知再開の予定は、次のとおりです。

接種を希望する場合

区分	接種対象年齢	接種できるワクチンの種類など
1期 1	6か月~7歳6か月未満 (初回 標準として3歳) (追加 標準として4歳)	新ワクチンを公費(無料)で接種可能
2期 2	9~13歳未満 (標準として9歳)	国が新ワクチンの有効性・安全性を確認中のため、公費(無料)による接種は、できません。 旧ワクチン(マウス脳由来日本脳炎ワクチン)の流通は終了しました。
	平成17年6月以降、接種対象年齢を過ぎて接種ができなかった人	2

- 1 接種医療機関は、各区役所の区民課・まちづくりセンターなどにある予防接種のしおりか市ホームページの「暮らしの情報」[健康・衛生・医療](#) [感染症予防](#) [予防接種](#) [子どもの予防接種](#) をご覧ください。予診票は医療機関にあります。
- 2 接種が可能になり次第、本紙や市ホームページ等でお知らせします。

個別通知の再開

現在、新ワクチンは、対象者すべてに接種できる量を生産することが困難な状況です。このため、国の方針に従い、当面の間、個別通知については、第1期初回の標準的な接種年齢である3歳の人に対して、5月以降に郵送する予定です。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

健康診査・検診・検査

がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)・お口の健康診査・肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。

費用や日程など詳しくは、本紙5月1日号でお知らせします。

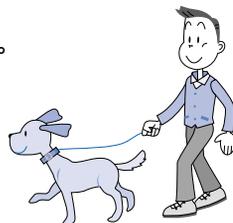
14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。

申し込み・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

犬を飼っている人へ

犬の散歩はマナーを守って!

フンを回収する用具を持ち、フンは自宅へ持ち帰る。
排尿した場所は、ペットボトルなどの水で流す。
自宅でフン・尿をさせてから散歩に行く習慣をつける。
必ずリード(引きづな)につないで散歩する。



お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-8347
同津久井担当 ☎042-780-1413

募集 3万人健康ウオーク実行委員

津久井の豊かな自然に親しみながら歩くイベントの企画・運営

任 期 4月~11月中旬ごろ(会議は月1・2回程度)

申し込み 電話で4月30日までに津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

体験! 発見! すぐ実践! 明日を変えるプロジェクト

生活習慣病予防教室〈全2回〉

カラダ年齢や血管年齢・運動量の測定、生活習慣病予防の話など

日にち 5月10日(月)・18日(火)

時間 午後1時30分~3時30分

会場 南保健福祉センター

対象 市内在住の人=30人(申込順)

申し込み 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

高齢者筋力向上トレーニング

緑区橋本Aコース〈全24回〉

機器を使った筋力トレーニング、ストレッチなど

日にち 6月7日~8月27日の毎週月・金曜日

時間 午前10時~正午

会場 橋本地区を予定

対象 市内在住の65歳以上で、足腰の衰えを感じている人

定員 10人(申込順) 費用 4,000円

申し込み 電話で介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

